

NEDERLANDS KAMPIOENSCHAP 2025
POOMSAE & FREESTYLE & PARA-POOMSAE
en nationaal poomsae & freestyle toernooi B- C- en D-klasse

Uitschrijving

Promotor Taekwondo Bond Nederland

Organisatie Taekwondo Bond Nederland

Plaats **Sporthal Waterwijk Almere**
IJsselmeerweg 48
1316 RK ALMERE

Datum **Zondag 21 december 2025**

Programma **Nationaal Poomsae & Freestyle Toernooi en NK Para-Poomsae**

08:00 - 08:30 uur: Registratie B-, C- en D-klasse en Para-poomsae
08:45 - 09:00 uur: Opening
09:00 - 13:00 uur: Voorronden + Finales

Nederlands Kampioenschap Poomsae & Freestyle

11:00 - 12:00 uur: Registratie A-klasse
13:00 - 13:15 uur: Opening
13:15 - 18:00 uur: Voorronden + Finales

- Het programma kan aan de hand van de inschrijvingen nog worden gewijzigd. Deelnemende clubs worden hierover ingelicht.
- Deelnemers die te laat registreren worden verwijderd uit de competitie.
- De prijsuitreiking volgt onmiddellijk na de wedstrijd op het veld.

Informatie info@taekwondobond.nl

Poomsae director Dhr. Mustapha Moutarazak
Mob.: 0647331927
E-mail: m.moutarazak@taekwondobond.nl

Wedstrijdregels WT / TBN bijzondere wedstrijdregels poomsae & freestyle.
(let op: aangepaste tabellen voor A-klasse paren en teams)

Loting Alleen voor A-klasse
De loting wordt op donderdag 18 december 2025 bekend gemaakt via
www.martial.events/nl en www.taekwondobond.nl

B-, C- en D-klasse en Para-poomsae dienen hun keuze voor de te lopen taegeuks/poomsae (conform de bij hun klasse behorende tabel) verplicht en voor de inschrijvingsdeadline te registreren via www.martial.events/nl

Let op: Op de wedstrijddag zijn toevoegen/wijzigingen **NIET** toegestaan en niet mogelijk.

Wedstrijden

Poomsae: Individueel (1), Teams (3 personen), Paren (2 personen).
FreeStyle: Individueel (1), Paren (2 personen), Gemengd (5 personen).
Para-poomsae: Individueel (1).

Een deelnemer mag maximaal aan 2 van de 6 competities (Individueel poomsae; Individueel freestyle; Paar poomsae; Paar freestyle; Team poomsae; Mixed team freestyle) deelnemen.

Deelnemen aan wedstrijden in D- en C-klasse door sporters c.q. sportsters die langer dan 12 maanden dezelfde geup-grad bezitten is NIET toegestaan.

Methoden

Cut off systeem (afsnijding systeem) voor alle klassen en disciplines
1 t/m 8 deelnemers direct naar de finale; 9 t/m 19 deelnemers direct naar de 2^e ronde; vanaf 20 deelnemers beginnen bij de 1e ronde.
Afhankelijk van het totaal aantal deelnemers kan de organisatie beslissen om poules met meer dan 8 deelnemers ook direct te laten starten met de finaleronde en/of met de 2^e ronde.

Prijzen

Individueel: 1^e, 2^e en een gedeelde 3e prijswinnaar(s) ontvangen elk een beker.
Teams & Paren & Mixed-Team leden ontvangen elk een medaille.

Categorieën

In de individuele competitie nemen mannen en vrouwen apart deel. Een paar dient te bestaan uit een man en een vrouw. Een synchroon team dient te bestaan uit 3 deelnemers van hetzelfde geslacht.

A-klasse	1 ^e Dan/Poom en hoger
B-klasse	4 ^e t/m 1 ^e Geup
C-klasse	8 ^e t/m 5 ^e Geup
D-klasse	10 ^e t/m 9 ^e Geup
Para-poomsae	Alle Dan/Poom- en Geupgraden

Individuele divisie: t/m 8 jr; 9 t/m 11 jr; 12 t/m 14 jr; 15 t/m 17 jr; 18 t/m 30 jr; 31 t/m 40 jr; 41 t/m 50 jr; 51 t/m 60 jr; 61 t/m 65 jr en 66+ jr.

Paar divisie: t/m 11 jr; 12 t/m 14 jr; 15 t/m 17 jr; 18 t/m 30 jr en 31+ jr.

Team divisie: t/m 11 jr; 12 t/m 14 jr; 15 t/m 17 jr; 18 t/m 30 jr en 31+ jr.

Para-poomsae Individuele competitie: Alle Dan/Poom- en Geupgraden samen in één categorie

Pupillen/Aspirant (t/m 11 jr); Cadet (12 t/m 14); junior (15 t/m 17 jr); Senior (18+ jr).

De leeftijdscategorie is gebaseerd op het geboortjaar (als iemand 17 is maar in het competitiejaar 18 wordt, neemt hij/zij deel bij de leeftijdscategorie 18 t/m 30 jr.)

FreeStyle

Hieronder een overzicht van de regels die gevolgd moeten worden..

- A. Individuele divisie, hierbij nemen mannen en vrouwen apart deel aan de wedstrijd.
Individuele divisies Dan/Poom-graad: t/m 17 jr en 18+ jr
Individuele divisies Geup-graad: t/m 17 jr en 18+ jr.
- B. Paar divisie bestaat uit twee (2) deelnemers, een man en een vrouw.
Paar divisies Dan/Poom-graad: t/m 17 jr en 18+ jr.
Paar divisies Geup-graad: t/m 17 jr en 18+ jr.
- C. Mixed team divisie dient te bestaan uit 5 deelnemers, verdeeld in 1 van de volgende 2 mogelijkheden: 2 mannen en 3 vrouwen of 2 vrouwen en 3 mannen. Het team mag bestaan uit deelnemers van verschillende clubs.
Mixed team Dan/Poom-graad: alle leeftijden samen in één categorie.
Mixed team Geup-graad: alle leeftijden samen in één categorie.

Richtlijnen voor het FreeStyle:

- De Freestyle moet bestaan uit taekwondo technieken in combinatie met muziek (zonder woorden i.v.m. muziekrechten) en een choreografie. .
- De duur van de Freestyle wedstrijd: individuele, paar en mixed team: 90 tot 100 seconden.
- Verplicht: Dwit kubi; Beom seogi; Hakdari soegi.
- In de uitvoering moet men op volgorde de volgende technische vaardigheden laten zien:
 - 1) **Gesprongen zijwaartse trap** (yop-chagi): In geval van paar moet ten minste 1 deelnemer de techniek uitvoeren en bij mixed team moeten alle deelnemers, tegelijkertijd, deze techniek uitvoeren.
 - 2) **Meerdere trappen in één sprong** (3 tot 5 traptechnieken): In geval van paar of mixed team moet ten minste 1 deelnemer deze techniek uitvoeren.
 - 3) **Gesprongen gedraaide trap** (minimaal 360 graden traptechnieken): In geval van paar of mixed team moet ten minste 1 deelnemer deze techniek uitvoeren.
 - 4) **Opeenvolgende sparringstrap technieken** (7 tot 10 traptechnieken) In geval van paar of mixed team moet ten minste 1 deelnemer deze techniek uitvoeren.
 - 5) **Acrobatische traptechniek**: In geval van paar of mixed team moet ten minste 1 deelnemer deze techniek uitvoeren.

De muziek (zonder woorden) en choreografie moet door de deelnemer zelf gekozen worden. De deelnemer is zelf verantwoordelijk om de muziek op **USB** (voorzien van naam, divisie en clubnaam) voor de aanvang van alle wedstrijden aan te leveren bij de organisatie.

Tabel A-klasse Individueel

Elke ronde inclusief finale: 2 taegeuks/poomsae (de wachttijd is 30 seconden)

A-klasse	Alle Taegeuks/Poomsaes worden middels LOTING vastgesteld
t/m 8 jaar	Taegeuk 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 jang
9 t/m 11 jaar	Taegeuk 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 jang, Koryo
12 t/m 14 jaar	Taegeuk 4, 5, 6, 7, 8 jang, Koryo, Keumgang, Taebak
15 t/m 17 jaar	Taegeuk 5, 6, 7, 8 jang, Koryo, Keumgang, Taebak, Pyongwon
18 t/m 30 jaar	Taegeuk 7, 8 jang, Koryo, Keumgang, Taebak, Pyongwon, Sipjin, Jitae
31 t/m 40 jaar	
41 t/m 50 jaar	Taegeuk 8 jang, Koryo, Keumgang, Taebak, Pyongwon, Sipjin, Jitae, Chonkwon
51 t/m 60 jaar	Koryo, Keumgang, Taebak, Pyongwon, Sipjin, Jitae, Chonkwon, Hansu
61 t/m 65 jaar	
66+ jaar	

TABEL A-klasse PAREN en TEAMS

Elke ronde inclusief finale: 2 taegeuks/poomsae (de wachttijd is 30 seconden)

A-klasse	Alle Taegeuks/Poomsaes worden middels LOTING vastgesteld
t/m 11 jaar	Taegeuk 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, Koryo
12 t/m 14 jaar	Taegeuk 4, 5, 6, 7, 8 jang, Koryo, Keumgang, Taebak
15 t/m 17 jaar	Taegeuk 5, 6, 7, 8 jang, Koryo, Keumgang, Taebak, Pyongwon
18 t/m 30 jaar	Taegeuk 7, 8 jang, Koryo, Keumgang, Taebak, Pyongwon, Sipjin, Jitae
31+ jaar	Taegeuk 8 jang, Koryo, Keumgang, Taebak, Pyongwon, Sipjin, Jitae, Chonkwon

Tabel B-klasse individueel

Elke ronde inclusief finale: 2 taegeuks/poomsae (de wachttijd is 30 seconden)

B-klasse	Taegeuks waaruit moet worden gekozen
t/m 8 jaar	Taegeuk 1, 2, 3, 4, 5, 6 jang
9 t/m 11 jaar	Taegeuk 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7 jang
12 t/m 14 jaar	Taegeuk 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 jang
15 t/m 17 jaar	Taegeuk 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 jang
18 t/m 30 jaar	Taegeuk 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 jang
31 t/m 40 jaar	Taegeuk 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 jang
41 t/m 50 jaar	Taegeuk 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 jang
51 t/m 60 jaar	Taegeuk 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 jang
61 t/m 65 jaar	Taegeuk 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 jang
66+ jaar	Taegeuk 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 jang

TABEL B-klasse PAREN en TEAMS

Elke ronde inclusief finale: 2 taegeuks/poomsae (de wachttijd is 30 seconden)

B-klasse	Taegeuks waaruit moet worden gekozen
t/m 11 jaar	Taegeuk 1, 2, 3, 4, 5, 6 jang
12 t/m 14 jaar	Taegeuk 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 jang
15 t/m 17 jaar	Taegeuk 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 jang
18 t/m 30 jaar	Taegeuk 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 jang
31+ jaar	Taegeuk 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 jang

Tabel C-klasse individueel

Elke ronde inclusief finale: 2 taegeuks/poomsae (de wachttijd is 30 seconden)

C-klasse	Taegeuks waaruit moet worden gekozen
t/m 8 jaar	Taegeuk 1, 2, 3 jang
9 t/m 11 jaar	Taegeuk 1, 2, 3 jang
12 t/m 14 jaar	Taegeuk 1, 2, 3, 4 jang
15 t/m 17 jaar	Taegeuk 1, 2, 3, 4, 5 jang
18 t/m 30 jaar	Taegeuk 1, 2, 3, 4, 5 jang
31 t/m 40 jaar	Taegeuk 1, 2, 3, 4, 5 jang
41 t/m 50 jaar	Taegeuk 1, 2, 3, 4, 5 jang
51 t/m 60 jaar	Taegeuk 1, 2, 3, 4, 5 jang
61 t/m 65 jaar	Taegeuk 1, 2, 3, 4, 5 jang
66+ jaar	Taegeuk 1, 2, 3, 4, 5 jang

Tabel C-klasse PAREN en TEAMS

Elke ronde inclusief finale: 2 taegeuks/poomsae (de wachttijd is 30 seconden)

C-klasse	Taegeuks waaruit moet worden gekozen
t/m 11 jaar	Taegeuk 1, 2, 3 jang
12 t/m 14 jaar	Taegeuk 1, 2, 3, 4 jang
15 t/m 17 jaar	Taegeuk 1, 2, 3, 4, 5 jang
18 t/m 30 jaar	Taegeuk 1, 2, 3, 4, 5 jang
31+ jaar	Taegeuk 1, 2, 3, 4, 5 jang

Tabel D-klasse individueel

Elke ronde inclusief finale: 2 taegeuks/poomsae (de wachttijd is 30 seconden)

D-klasse	Taegeuks waaruit moet worden gekozen
t/m 8 jaar	Taegeuk 1, 2, 3 jang
9 t/m 11 jaar	Taegeuk 1, 2, 3 jang
12 t/m 14 jaar	Taegeuk 1, 2, 3 jang
15 t/m 17 jaar	Taegeuk 1, 2, 3 jang
18 t/m 30 jaar	Taegeuk 1, 2, 3 jang
31 t/m 40 jaar	Taegeuk 1, 2, 3 jang
41 t/m 50 jaar	Taegeuk 1, 2, 3 jang
51 t/m 60 jaar	Taegeuk 1, 2, 3 jang
61 t/m 65 jaar	Taegeuk 1, 2, 3 jang
66+ jaar	Taegeuk 1, 2, 3 jang

Tabel D-klasse PAREN en TEAMS

Elke ronde inclusief finale: 2 taegeuks/poomsae (de wachttijd is 30 seconden)

D-klasse	Taegeuks waaruit moet worden gekozen
t/m 11 jaar	Taegeuk 1, 2, 3 jang
12 t/m 14 jaar	Taegeuk 1, 2, 3 jang
15 t/m 17 jaar	Taegeuk 1, 2, 3 jang
18 t/m 30 jaar	Taegeuk 1, 2, 3 jang
31+ jaar	Taegeuk 1, 2, 3 jang

Tabel Para-poomsae individueel

Alle graduaties samen in één(1) categorie.

Elke deelnemer kiest twee (2) taegeuks/poomsaes

Er vindt 1 ronde plaats (de wachttijd is 30 seconden)

Para-klasse	Taegeuks/Poomsaes waaruit moet worden gekozen
Pup/Asp: 8 t/m 11 jaar	Taegeuk Il-jang (T1) t/m Shipjin (P13)
Cadet: 12 t/m 14 jaar	
Junior: 15 t/m 17 jaar	
Senior: 18+ jaar	

Deelname-voorwaarden

Bondspaspoort (voorzien van de actuele graduatie), geldig identiteitsbewijs en contributiebetaalbewijs 2025 (uitdraai uit de ledenadministratie) dienen te worden getoond bij de registratie.

Let op: bij ontbrekende gegevens volgt uitsluiting van deelname!

Alle deelnemers worden geacht op eigen risico aan de wedstrijden deel te nemen. Door deelname verklaren zij zich akkoord de TBN c.q. de organisatie te vrijwaren van elke aansprakelijkheid. De deelnemers dragen tijdens wedstrijden en prijsuitreiking geen sieraden, horloges en dergelijke!

Eenieder geeft de Taekwondo Bond Nederland toestemming, bij het bezoeken van het toernooi, beeldmateriaal en of andere publicitaire zaken in de ruimste zin des woord te gebruiken ter promotie van het toernooi en de Taekwondo Bond Nederland.

Deelnemers dienen d.m.v. paspoort of ID-kaart aan te tonen houder te zijn van de Nederlandse nationaliteit of dienen aan te tonen in het bezit te zijn van een van de volgende verblijfsdocumenten:

- o Geldig verblijfsdocument
- o Geldig W-document
- o Geldig document voor geprivilegieerden

EU-burgers (niet zijnde Nederlanders) dienen aan te tonen dat zij in Nederland woonachtig zijn. Zij kunnen alleen deelnemen als zij tijdens de registratie een uittreksel uit de Gemeentelijke Basis Administratie (GBA) van de Nederlandse gemeente waar zij woonachtig zijn kunnen overleggen.

Coach / teamleider

1 coach/teamleider per 4 deelnemers. **(maximaal 4 per club)**

Bij alle wedstrijden is de aanwezigheid van een coach verplicht. De coach dient sportkleding (incl. sportschoenen) te dragen, geen dobok/sandalen en dient tenminste 18 jaar oud te zijn en betalend lid van de TBN te zijn. Identiteitsbewijs en ledenpas dient men op verzoek te tonen.

Alléén deelnemers en coachen worden op de wedstrijdvelen toegelaten op vertoon van deelnemers- of coachkaart.

Registratie

De coach of clubverantwoordelijke is verantwoordelijk voor de registratie welke per team dient plaats te vinden. U dient bij registratie van uw team alle documenten te overhandigen. **Betalbewijs** van lopend contributiejaar per lid en/of teamlijst met betaalstatus vanuit de ledenadministratie. Al uw deelnemers dienen voor aanvang aanwezig te zijn.

Deelname

Alléén TBN-leden.

Sluiting

12 december 2025

Inschrijvingen na deze datum worden niet meer geaccepteerd.

Mutaties kunnen uitsluitend online via www.martial.events/nl

Ingediend worden. Mutaties aangeleverd per mail worden niet behandeld.

Inschrijvingen

Uitsluitend online via site: www.martial.events/nl

TAEKWONDO BOND NEDERLAND

Postbus 4360
2003 EJ Haarlem, Nederland
www.taekwondobond.nl
info@taekwondobond.nl



Inschrijfgeld

Poomsae:

Individueel	€ 35,00
Paren	€ 30,00
Teams	€ 40,00

Para Poomsae:

vrijgesteld van inschrijfgeld

FreeStyle:

Individueel	€ 15,00
Paren	€ 20,00
Mixed team	€ 30,00

Betaling:

Rekening houder : Taekwondo Bond Nederland
Rekening nr. : NL70INGB0004857490

Het bedrag moet uiterlijk 5 dagen voor de wedstrijd op de rekening staan. Bij te late betaling dient men een toeslag van 25% van het inschrijfgeld te voldoen.

Betaal referentie: NK Poomsae 2025 + TBN aansluitnummer van de club. Het is NIET mogelijk om het inschrijfgeld tijdens de registratie te voldoen.

Individuele betalingen zijn NIET toegestaan en worden als niet ontvangen beschouwd. Alleen betalingen verricht door de club worden verwerkt.

Verplichting

Elke registratie welke online staat na de deadline dient 100% te worden voldaan.

Restitutie

Is onder geen enkele omstandigheid mogelijk.

ONLINE



Entree

€ 6,00 en is alleen online te koop.

De link zal 1 week voor het evenement beschikbaar worden op www.taekwondobond.nl

Entree bondsleden

GRATIS (Op vertoon contributiebetaalbewijs 2025 + wettelijke identificatie)